

## Aprendiendo a leer los sellos

La Norma Oficial Mexicana obliga a incorporar las especificaciones de etiquetado para alimentos y para bebidas no alcohólicas.

Los sellos son una manera clara, directa y sencilla de indicar lo que un producto contiene en **“exceso”**.



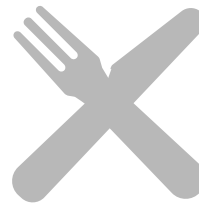
Además de los octágonos de color negro, pueden incluir dos leyendas **sobre ingredientes no recomendables** para niños.

**CONTIENE CAFEÍNA  
EVITAR EN NIÑOS**

**CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

## Beneficios del chocolate con más de 70% cacao

- Disminuye el colesterol malo
- Reduce la glucemia en ayunas
- Mejora el estado de ánimo
- Es antioxidante
- Mejora la sensibilidad a la insulina



Comer saludable

Visítanos

<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>



EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



# Comer saludable

UnADM Saludable



## Alimentos que piensas que son saludables pero no lo son



### Yogures sólidos y bebibles:

Algunos yogures comerciales tienen un alto contenido de azúcares y grasas saturadas.

### Cereales de caja:

El contenido de la mayoría de estos productos tiene un alto índice de azúcares, grasas, sodio, carbohidratos, edulcorantes y harinas.



### Jugos de fruta:

El azúcar natural de los jugos de fruta se convierte en calorías, y si no hay control de estas, son nocivas para la salud. Algunas marcas comerciales añaden altos niveles de azúcar.



### Barras de cereal:

Se debe moderar su consumo por su alto contenido en calorías. Algunas de ellas contienen grasas buenas, pero en su mayoría tienen grasas saturadas, sodio y azúcares.



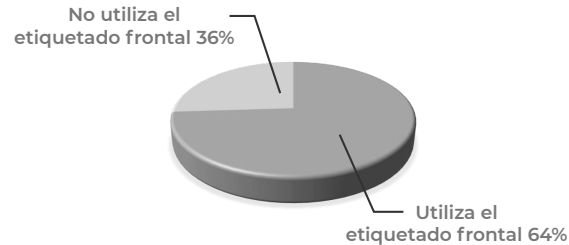
### Productos "sin azúcar":

Algunos empaquetados tienen en su etiqueta "sin azúcar añadida" y pensamos que son saludables, pero hay ciertos productos como: la mermelada, jugos de frutas, cajeta o cátsup que tienen azúcar por naturaleza, así que es importante regular su consumo.



Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2021), el 64% de la población mexicana utiliza los sellos o etiquetado frontal y el 74% califica esta herramienta como apoyo para el cuidado de su salud.

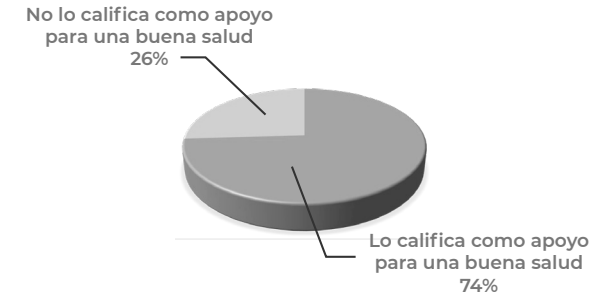
### Impacto del etiquetado frontal en México (2021)\*



#### Los sellos proporcionan:

- Conocimiento verídico de lo que ingerimos.
- Datos acerca de ingredientes nocivos para la salud.
- Información necesaria para la toma de decisiones al consumir y elegir un producto más saludable.

### Impacto del etiquetado frontal en México (2021)\*



\*Fuentes:  
 PROFECO. (2017). Y se hizo el yogurt.  
 PROFECO. (2011). Cereales para niños.  
 PROFECO. (2018). Jugos y néctares.  
 PROFECO. (2019). Barras de cereal.  
 PROFECO. (2021). Productos "light".  
 Gobierno de México (2021). Hablemos de salud Etiquetado frontal de alimentos y bebidas.  
 Secretaría de Salud (2022). Etiquetado frontal contribuye a que la población elija alimentos saludables.

En empaques pequeños se presenta un sello con un número, como estos:



Los números indican cuántos ingredientes nocivos contiene el producto, es decir:



## Ingredientes críticos o nocivos para tu salud

Son aquellas sustancias que se encuentran de manera excesiva en los alimentos, bebidas procesadas y empaquetadas, que dañan nuestra salud, provocando o aumentando la posibilidad de enfermedades crónicas.

Los sellos pueden ayudarnos a prevenir: obesidad, hígado graso, hipertensión, enfermedades del corazón, elevación de colesterol y triglicéridos, cáncer, infartos, alteraciones en el metabolismo, taquicardia, hiperactividad y problemas del sueño, entre otros padecimientos.

